Составлено психиатрической клиникой Северо-Эстонской
Региональной больницы (2021)
Используемые материалы и рисунок
с разрешения портала Peaasi.ee.

peaasi.ee

Психиатрическая клиника
Северо-Эстонская региональная больница
Палдиское шоссе 52, 10614 Таллинн
www.regionaalhaigla.ee
info@regionaalhaigla.ee

Regionaalhaigla

Что такое психоз и как с ним бороться

Информационный материал для страдающего психозом человека и его близких

СОДЕРЖАНИЕ

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЗ 3

Диагнозы 5

ЛЕЧЕНИЕ ПСИХОЗА 7

Терапевтическая бригада 8

Лекарственные средства 8

Психотерапия 10

Действия для исцеления и поддержания здоровья 11

Рецидив и обострение 13

СОВЕТЫ ДЛЯ БЛИЗКИХ 14

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ 15

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ ПСИХОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ 17

ВАЖНЫЕ КОНТАКТЫ 19

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЗ

Психоз — это тяжелое психическое расстройство. Во время психоза нарушается мозговая деятельность, что можно рассматривать как изменения в мышлении, восприятии, чувствах и поведении человека.

Точные механизмы психоза неизвестны, необходимо сочетание нескольких неблагоприятных факторов:

- психическое расстройство в семье — вероятность заболеть выше, если в семье встречаются психические расстройства. Если у обоих родителей диагностирована шизофрения, вероятность развития болезни составляет около 50%;
- жизненные кризисы и стрессовые события — часто первый эпизод психоза возникает в фазе, когда человек становится независимым от своей семьи. Психоз также может быть спровоцирован стрессовой ситуацией, обычно связанной с какими-то изменениями в жизни, повышенной нагрузкой, напряженными отношениями и т.д.;
- окружающая среда — было обнаружено, что более склонны к развитию психоза те, кто вырос в городской среде, а также иммигранты во втором поколении;
- употребление наркотиков — применение различных наркотических веществ, в частности каннабиса, а также галлюциногенных грибов, амфетамина, кокаина и алкоголя может быть фактором, вызывающим психоз;
- мозг и нейротрансмиттеры — в исследованиях до настоящего времени психоз был связан в первую очередь с нейротрансмиттером дофамином, с изменениями его уровня в лобной доле и других частях мозга. Риск развития заболевания выше у лиц с повреждением головного мозга на ранней стадии;
- характер семейных отношений — было обнаружено, что чаще в семье страдающих этим заболеванием встречаются критический, пренебрежительный или даже враждебный стиль общения, а также игнорирование и холодность.

Изменения в мышлении

Может измениться ясность и целенаправленность мышления. Человек может думать и выражать свои мысли таким образом, что это трудно отследить. В выражении мыслей могут быть пробелы, неожиданные прерывания или

смены тем. Мышление может стать медленным, пустым и нескладным или быстрым и скачущим. В мышлении могут быть необычные ассоциации и неопровержимые, но нереалистичные для других убеждения, или **бред**. Они могут быть связаны, например, с убеждением, что человека преследуют, контролируют, влияют на его поведение или мышление, с ощущением себя особенным и избранным. Из-за них человек может стать подозрительным и недоверчивым по отношению к другим.

Изменения в восприятии

Возникают **галлюцинации:**

- **слуховые галлюцинации** — человек слышит голоса, которых не слышат другие. Обычно человек убежден, что голоса исходят откуда-то не из его головы, кем-то помещаются или направляются в его голову. Чаще всего голоса говорят нечто негативное, побуждают человека что-то сделать или комментируют действие;
- **обонятельные галлюцинации** — человек чувствует запахи или неприятные запахи, которых на самом деле нет;
- **вкусовые галлюцинации** — во рту появляется какой-то неожиданный вкус, всё может казаться одинаковым на вкус, ощущаются неприятные вкусы, которых на самом деле нет;
- **тактильные галлюцинации** — ощущаются прикосновения или движения по коже или телу без видимой причины;
- **зрительные галлюцинации** — человек видит то, чего не видят другие;
- **галлюцинации, связанные с восприятием тела** — человеку кажется, что какая-то часть тела или орган изменились, чего на самом деле не произошло;
- **галлюцинации, связанные с самовосприятием** — ощущение, что человек больше не является самим собой, что его даже не существует. Человек может воспринимать себя как робота. Подобное он может испытывать и по отношению к своим близким.

Изменения в умственных способностях

Внимание, концентрация и память могут ухудшиться.

Изменения в воле и мотивации

Возникают трудности с мотивацией, трудно «дать себе пинок», самостоятельно начать деятельность, чем-то заинтересоваться. Человеку может казаться, что он ничего не хочет делать. Это легко спутать с ленью, но это симптом болезни, с которой нужно бороться.

Изменения в чувствах

Нередко могут исчезнуть или притупиться эмоции, ничто не вызывает глубокой радости или печали. Настроение может быть постоянно подавленным или апатичным. Человек может легко раздражаться, быть напряженным и тревожным. В некоторых случаях чувства могут быть усилены или вовсе неуместны.

Изменения в поведении

Может быть нарушена способность справляться с повседневной жизнью. Результаты обучения могут ухудшиться, или могут возникнуть трудности на работе. Может быть нарушен сон, питание. Также часто возникают трудности в общении из-за изменений в поведении или мышлении, которые непонятны другим.

Возможно изменение активности человека. Она может упасть — человек становится пассивным и замкнутым и перестает делать то, что делал раньше. Активность также может увеличиться — человек становится суетливым и очень энергичным, совершает нехарактерные для него действия и теряет сон.

В поведении могут быть замечены странности, которые трудно объяснить другим и которые ранее не были характерны для человека.

Диагнозы

После первого эпизода психоза иногда бывает трудно определить, как будет прогрессировать болезнь и каким будет конечный диагноз. Это будет видно со временем по тому, как человек выздоравливает, сохраняются ли некоторые симптомы и повторяются ли эпизоды.

Острый психотический эпизод — состояние, при котором у человека появляются различные симптомы психоза, которые мешают его повседневной жизни. Симптомы проявляются быстро, примерно в течение 2 недель, а эпизоды психоза могут быть различной продолжительности.

Шизофрения — хроническое (длительное, иногда пожизненное) заболевание, при котором психотические эпизоды возникают не один раз. Часто

между эпизодами острого психоза у человека падает инициатива, ему не хватает интереса, а его мышление и действия могут быть заторможены.

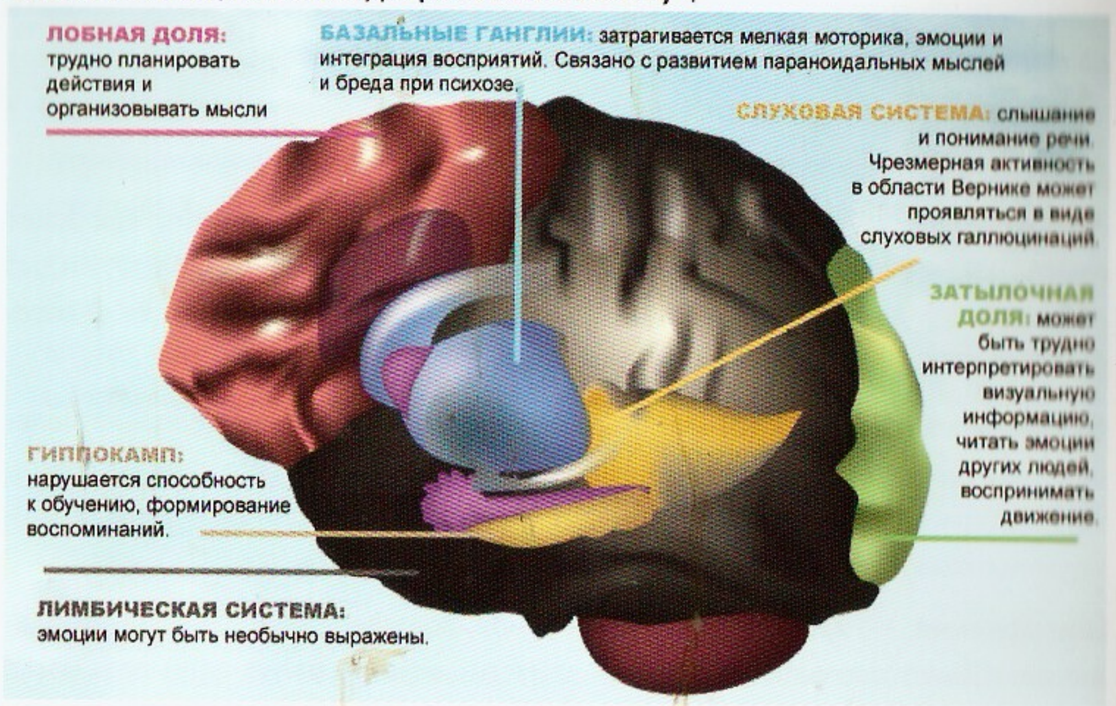
Шизоаффективное расстройство — обычно хроническое (длительное, иногда пожизненное) заболевание, при котором расстройство настроения и симптомы психоза возникают более или менее одновременно (с разницей до нескольких дней). Настроение может быть нарушено в сторону упадка (депрессия) и подъема (мания).

Эпизод психоза с расстройством настроения — наиболее выражено повышение или понижение настроения, симптомы психоза выражены значительно меньше.

Бредовое расстройство — основными признаками заболевания являются необычные ассоциации, неопровержимые и нереалистичные для окружающих убеждения. Заблуждения, как правило, остаются неизменными в течение длительного времени.

Психотические расстройства, вызванные употреблением веществ — проявление симптомов психоза напрямую связано с употреблением наркотиков. Наркотиком, спровоцировавшим психоз, может быть каннабис, а также другие вещества.

Области мозга, более подверженные психозу



ЛЕЧЕНИЕ ПСИХОЗА

Психоз — это заболевание, которое поддается лечению. Даже если заболевание становится хроническим, можно найти подходящие методы лечения, которые помогут хорошо справляться с жизнью и облегчат симптомы болезни. Решение проблемы своего психического здоровья займет, конечно, много времени, но Вы можете использовать эффективные лекарства и психотерапию, а также получить поддержку, оказываемую социальной системой.

Исследования показывают, что около 50% страдающих заболеванием выздоравливают. Выздоровление заключается в том, что человек справляется с повседневной жизнью. Но это не означает, что человек должен прекратить принимать лекарства и посещать психотерапевта.

Исцеление от психоза — длительный и требующий большого внимания процесс как для человека, так и для членов его семьи. При соответствующем лечении симптомы постепенно проходят в течение нескольких месяцев. Критический период, когда человеку трудно справляться, качество его жизни снижается и риск повторения эпизода сохраняется, длится год и даже более.

Лечебные вмешательства зависят от состояния человека — каково количество симптомов психоза и насколько они мешают жизни. Психотическое расстройство требует медикаментозного лечения и часто начинается в больнице. Чем раньше начнется лечение, тем выше вероятность выздоровления.

Лечение психотических расстройств может быть **амбулаторным** (периодические посещения врача, психолога и других специалистов) или **стационарным** (госпитализация). Госпитализация может потребоваться, если начало или процесс лечения на дому не отвечает наилучшим интересам человека. В любом случае, большая часть лечения проводится амбулаторно, или на дому.

Лечение без согласия — согласно эстонскому законодательству, человек может быть подвергнут принудительному лечению, если из-за серьезного психического расстройства под угрозой находится жизнь или здоровье его самого или кого-либо другого. Психоз — тяжелое психическое расстройство. Судья может назначить принудительное лечение продолжительностью более 48 часов. Речь не идет о судебном наказании, и принудительное лечение заканчивается, когда состояние здоровья человека перестает быть тяжелым или возникает понимание необходимости лечения.

При первом появлении психоза в больнице проводятся различные исследования для диагностики и планирования лечения. Обычно проводятся исследования мозга, анализы крови и психологические исследования. Спросите свою терапевтическую бригаду о точной цели, результатах и проведении исследований.

Терапевтическая бригада

Психиатр — это врач, задачей которого является диагностика психического расстройства в соответствии с клинической картиной, историей болезни и результатами различных исследований. В зависимости от симптомов и диагноза психиатр рекомендует психотерапию и назначает лекарства. Психиатрическое лечение согласовано с международными руководствами лечения.

Клинический психолог выясняет с помощью тестов и исследований, есть ли у человека какое-либо психическое расстройство, а также его работа заключается в лечении психических расстройств и облегчении симптомов.

Помимо освоенной специальности «психология» или «психиатрия», психотерапевт также прошел специальную подготовку по психотерапии, например: когнитивно-поведенческая терапия, семейная психотерапия или психодинамическая терапия.

Сестра психического здоровья прошла курс обучения сестер психического здоровья для консультирования по вопросам психического здоровья и участия в процессе лечения.

Лекарственные средства

Для лечения психоза используются антипсихотики. Антипсихотики в первую очередь воздействуют на дофаминовую систему центральной нервной системы и, следовательно, на другие стимуляторы и системы. Антипсихотики делятся на антипсихотики 1-го поколения, или типичные, и 2-го поколения, или атипичные. Типичные и атипичные антипсихотики по-разному влияют на рецепторы в головном мозге: типичные антипсихотики в основном влияют на дофаминовую систему, атипичные антипсихотики также влияют на серотониновую систему в определенных областях мозга.

Типичные антипсихотики галоперидол, флупентиксол, зуклопентиксол и хлорпромазин в основном влияют на нарушения восприятия и мышления.

Атипичные антипсихотики клозапин, рисперидон, оланзапин, сертиндол, кветиапин, арипипразол, зипразидон, амисульпирид, палиперидон, карипразин предположительно влияют не только на нарушения восприятия и мышления, но также на чувства и умственные способности и в небольшой степени на мотивацию и волю.

Антипсихотики могут иметь разные формы, хотя эффект во многом схож. Лекарства в основном выпускаются в форме таблеток. Некоторые лекарства можно давать в жидком виде, некоторые таблетки растворяются в полости рта. Некоторые лекарства имеют инъекционные формы (называются депо-препараты), преимущество которых состоит в том, что их можно вводить реже (1–2 раза в месяц), а иногда и с меньшим количеством побочных эффектов.

Побочные эффекты антипсихотиков

Каждое лекарство оказывает свое действие, а также имеет побочный эффект. Степень выраженности побочных эфектов заранее неизвестны, некоторые люди вообще не чувствуют их, некоторые ощущают их с первого дня. Если Вы подозреваете явный побочный эффект, то как можно скорее поговорите об этом с психиатром или сестрой психического здоровья. Если побочные эффекты лекарства очень беспокоят, можно поменять лекарство.

Распространенные побочные эффекты:

- заторможенность, сонливость;
- аппетит и увеличение веса;
- сухость во рту;
- запор;
- трудности с мочеиспусканием;
- учащенное сердцебиение.

Кроме того, могут возникать неврологические побочные эффекты, которые более характерны для типичных антипсихотиков: замедленные движения, скованность в суставах и мышцах, потеря мимики, укороченный шаг и отсутствие при этом движений рук, повышенное слюноотделение, физическая нестабильность, психическое беспокойство, подергивание мышц и групп мышц. Могут возникнуть и другие побочные эффекты, Вы можете прочитать о них в информационном листке лекарства.

Другие лекарственные средства

В ходе лечения психозов при необходимости рекомендуются и другие лекарства помимо антипсихотиков. Антидепрессанты используются для облегчения симптомов депрессии и тревоги. Также могут использоваться стабилизаторы настроения для его уравновешивания. В краткосрочной перспективе иногда используются успокоительные или снотворные средства. Лекарства с холиноблокирующими свойствами могут быть добавлены в схему лечения для облегчения побочных эффектов.

Психотерапия

Форма и частота психотерапии зависят от состояния, а также от личных предпочтений и потребностей человека и возможностей системы здравоохранения. Вместе со своей терапевтической бригадой и членами семьи Вы можете решить, какую психотерапию выбрать:

- семейная терапия и информирование семьи о болезни — наболее тяжелый кризис в семье длится около полугода, за это время происходит адаптация к болезни, а также реорганизация как в практической жизни, так и в более общем понимании. В это время обязательно нужно поддерживать семью, предоставлять им соответствующую информацию, обсуждать текущие трудности. Иногда членам семьи также требуется психиатрическая помощь или более длительная семейная терапия;
- групповая психотерапия — члены группы получают друг от друга поддержку, обсуждают темы, схожие для страдающих от психоза людей. Вы можете посещать группу поддержки как во время пребывания в больнице, так и в дальнейшем;
- индивидуальная терапия — индивидуальной терапией может быть, например, поддерживающая психотерапия, которая занимается актуальными темами и проблемами. Когнитивно-поведенческая терапия предлагает возможности выбрать конкретную проблему для решения.

Дополнительные возможности в лечении психоза:

- **творческая терапия** — предлагает возможности самовыражения в тех случаях, когда трудно говорить и обсуждать свое психическое состояние;
- **восстановление когнитивных функций или тренировка мозга** — подобно физическому телу и мышцам, мозговую деятельность можно усилить и

привести в лучшую форму. Восстановление когнитивных функций позволяет улучшить те области умственной деятельности, которые были нарушены из-за болезни или еще раньше, такие как концентрация и память;

- **трудотерапия** важна для повышения активности. Как занятия в форме терапии, так и просто активность ускоряют выздоровление.

Действия для исцеления и поддержания здоровья

Обратите внимание на состояние своего тела — физическое и психическое здоровье очень тесно связаны!

Питание — питание должно быть разнообразным и здоровым, приемы пищи должны быть регулярными. Спросите свою терапевтическую бригаду о здоровом питании или прочтите информацию на сайте www.toitumine.ee.

Сон — спите не менее 8 часов каждую ночь. Если Вам трудно заснуть, Ваш сон прерывистый или вовсе нарушен, обязательно сообщите об этом своей терапевтической бригаде.

Движение улучшает настроение, помогает контролировать вес и чувствовать себя спокойнее. Найдите подходящий для себя способ заниматься спортом не менее двух часов в неделю или 20 минут в день. Чем больше движения, тем лучше!

Поддерживайте отношения с людьми, это помогает улучшить настроение, чувствовать себя увереннее и ускоряет выздоровление! Хорошие семейные отношения снижают напряженность и создают в доме спокойную и уравновешенную атмосферу. Это крайне необходимо для выздоровления. При необходимости обсудите семейные отношения со своей терапевтической бригадой.

Друзья и знакомые — после эпизода болезни нужно снова привыкнуть к различным ситуациям общения и освежить отношения с друзьями. Это придает уверенности и поднимает настроение.

Терапевтическая бригада — воспользуйтесь всеми возможностями, предлагаемыми членами терапевтической бригады, постарайтесь сотрудничать с ними и найти общий язык. В ходе бесед можно обсудить имеющиеся трудности и задать вопросы, возникшие в связи с болезнью. Запросите дополнительную информацию о Вашем заболевании и попросите указать места,

где Вы можете найти информацию о нем. Также можно обсудить, что можно сделать и какие средства нужно использовать для ускорения выздоровления. Терапевтическая бригада состоит из опытных специалистов, которые знают, как лечить психические проблемы, и их цель — помочь Вам выздороветь.

Примите участие в жизни! Участие в совместной деятельности поднимает настроение и вселяет надежду. По возможности присоединяйтесь к группе поддержки или участвуйте в деятельности дневных центров. Посмотрите, есть ли неподалеку от Вас возможности для волонтерства, например, на сайте www.vabatahtlikud.ee. Если позволяет здоровье, обязательно ходите на работу, в школу или на курсы и учитесь чему-то новому.

Если у Вас возникают мрачные мысли, не замыкайтесь себе, а расскажите о них другим!

Тренируйте свой мозг, читайте газеты, журналы и книги, ходите в кино, на концерты и другие мероприятия. Постарайтесь найти занятия, которые посильны для Вас и приносят удовольствие — помимо впечатлений они помогают улучшить внимание, концентрацию, память и настроение.

Уменьшите вероятность очередного обострения заболевания! Не употребляйте алкоголь или наркотики. Совместное употребление алкоголя и лекарств может привести к неприятным, пугающим и опасным для здоровья состояниям. Под воздействием алкоголя действие лекарств может усиливаться или уменьшаться. Наркотики могут легко привести к обострению болезни, и действие лекарств может оказаться уже недостаточным.

Принимайте назначенные врачом лекарства! Дозировка и частота приема лекарств должны изменяться только по согласованию с лечащим врачом. Если Вы испытываете какие-либо неприятные побочные эффекты от лекарств, поговорите со своим лечащим врачом, чтобы найти лучшее решение. Если Вы не принимаете лекарства в соответствии с предписаниями врача, болезнь может обостриться, а состояние ухудшиться. После каждого нового обострения процесс выздоровления становится всё более длительным и тяжелым.

Рецидив и обострение

Во ходе выздоровления также могут возникать рецидивы и обострения. Поскольку при психозе восприятие реальности нарушено, человек может не замечать, что что-то изменилось в его состоянии, но это могут заметить близкие. Было бы хорошо, если бы возможные симптомы рецидива можно было обсудить всем вместе: человеку, страдающему болезнью, его близким и терапевтической бригаде.

Признаками рецидива могут быть:

- изменения в режиме сна, заметно сниженная или повышенная потребность во сне. Даже одна ночь без сна или с малым количеством часов сна — это уже много;
- изменения в питании, плохой аппетит или разборчивость в еде;
- пренебрежение личной гигиеной или опрятностью одежды;
- уход в себя, снижение уровня общения;
- значительное снижение или повышение настроения и уровня энергии;
- человек становится легко раздражительным, учащаются ссоры;
- все предыдущие симптомы, связанные с болезнью.

Хотя есть надежда, что тяжелые состояния больше не повторятся и будут возникать всё реже, было бы хорошо, если бы у Вас был план действий в кризисной ситуации:

- держите номер лечащего врача или дежурной комнаты ближайшей психиатрической клиники под рукой чтобы при необходимости быстро связаться с ними. Сохраните его на свой телефон или запишите в блокнот. Не ждите, пока состояние станет совсем плохим, Вы можете позвонить или написать при первом же подозрении на обострение;
- подумайте, кто те надежные люди, чьей помощью Вы можете воспользоваться в случае необходимости, чтобы обратиться в больницу, получить практическую или психологическую поддержку;
- обсудите вероятность возникновения кризисной ситуации, план и поведение со своими близкими и терапевтической бригадой. Кризис будет менее пугающим, если поведение в этой ситуации известно заранее.

СОВЕТЫ ДЛЯ БЛИЗКИХ

- Узнайте о болезни, о состоянии Вашего близкого. Ознакомьтесь с доступной информацией о болезни и выздоровлении. Чем больше Вы знаете, тем легче Вам будет решить возникшие проблемы. Хорошая осведомленность также помогает бороться со страхами и тревогой, возникающими от незнания, и подготавливает к возможным трудностям.
- Вы можете запросить информацию, например, у терапевтической бригады и на портале Peaasi.ee, а также посещать группы поддержки или курсы для членов семьи.
- Также обращайте внимание и на себя, чтобы избежать переутомления и истощения. Заботьтесь о своем здоровье, ведите здоровый образ жизни, регулярно и правильно питайтесь, будьте физически активными и высыпайтесь. Планируйте на каждый день занятия, не связанные с уходом за Вашим близким человеком или другими обязанностями, делайте то, что Вам нравится. По возможности выделите несколько дней или часов, чтобы позаботиться о себе.
- Избегайте самообвинения и бесполезной самокритики. Никто не виноват в болезни, это просто стечение несчастливых обстоятельств.
- Поговорите о своих переживаниях и печали с людьми, которые Вас понимают.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Как долго я должен находиться в больнице?
Длительность госпитализации зависит от течения болезни, симптомов и от того, подходит ли лечение. Бригада работает над тем, чтобы как можно скорее отправить Вас на лечение домой. Как правило, госпитализация длится не менее месяца. Стоит спросить у Вашей терапевтической бригады, какие симптомы необходимо устранить, прежде чем Вы отправитесь на лечение домой, и что Вы можете сделать, чтобы облегчить их самостоятельно.

Как долго длится лечение?
Согласно действующим руководствам по лечению, рекомендуется длительное (обычно в течение нескольких лет) лечение психотических расстройств с помощью таблеток или депо-препаратов. Точная продолжительность лечения индивидуальна. Решение о прекращении лечения принимается совместно терапевтической бригадой и пациентом и зависит от множества различных обстоятельств.

Могу ли я снова заболеть?
Психотическое расстройство может развиться у всех людей, и при наличии заболевания существует высокая вероятность рецидива. Однако это не является неизбежным, всегда рекомендуется поддерживать свое психическое здоровье и лечиться.

Могу ли я и дальше ходить на работу или в школу?
Да, активное участие в жизни способствует выздоровлению.

Будут ли конфиденциальными наши разговоры с терапевтической бригадой?
Да, разговоры со специалистами в области психического здоровья не обсуждаются за пределами терапевтической бригады.

Можно ли рассказать о своем заболевании знакомым, друзьям, одноклассникам/однокурсникам или коллегам? Если да, то как?
Разговоры о проблемах с психическим здоровьем иногда могут заставить Вас чувствовать себя неловко, или Вам может быть стыдно говорить об этом. Как правило, хорошо, когда людям не нужно выяснять, что с Вами происходит, когда они получают ответы от Вас самих. В этом случае они также могут предложить свою поддержку и в большей степени учитывать ваши потребности.

С кем и сколько говорить, зависит от Вашего собственного мнения и степени доверия. Если Вам трудно подобрать правильные слова, обсудите это со своей терапевтической бригадой.

Можно ли и каким образом поговорить с ребенком о проблеме психического здоровья?

Ребенок определенно переживает за своего близкого человека. Даже если он не знает, что человек болен, он читает по поведению взрослых, что что-то произошло, и может начать сам придумывать объяснения. У детей легко развиваются чувство вины и страхи, а их воображение безгранично. Поэтому нужно объяснить им ситуацию соответствующими возрасту словами. Ребенку может быть полезно принять участие в некоторых беседах терапевтической бригады и увидеть людей, которые занимаются лечением близкого ему человека, а также задать им свои вопросы.

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ ПСИХОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Миф: шизофрения означает раздвоение личности
Реальность: это определение не самое точное, скорее существует разрыв между человеком и реальностью — человек теряет привычный контакт с реальностью.

Миф: шизофрения означает слабоумие
Реальность: у людей с интеллектом и умственными способностями ниже среднего может развиться психотическое расстройство, но большая часть людей с этим расстройством обладает нормальными умственными способностями, хотя им может быть трудно использовать эти способности в обостренном состоянии.

Миф: психоз означает насилие
Реальность: исследования показывают, что уровень насилия среди людей с психотическими расстройствами не выше, чем среди населения в целом. Обычно люди в психотическом состоянии скорее напуганы и сбиты с толку и могут причинить себе вред.

Миф: антипсихотики превращают людей в зомби
Реальность: с приемом антипсихотиков люди часто могут связывать сонливость, отсутствие энергии и желания действовать, скудость мыслей. На самом деле это связано либо с симптомами шизофрении, либо со слишком высокими дозами лекарства. В идеале, человек, принимающий лекарства, не должен замечать их прямое действие на ежедневной основе. Антипсихотики не вызывают привыкания и не изменяют личность человека.

Миф: чтобы избавиться от психотического расстройства, вам просто нужно взять себя в руки
Реальность: некоторые симптомы психоза могут показаться окружающим обычной ленью или лишними странностями. К сожалению, для того, чтобы избавиться от них, недостаточно одной силы воли, необходимы и другие средства, такие как лекарства, соответствующая терапия, поддержка со стороны окружающих и здоровый образ жизни.

Миф: все люди с психотическим расстройством видят видения или слышат голоса

Реальность: психотические расстройства имеют множество различных симптомов. Поскольку каждый человек уникален, набор выраженных симптомов у каждого тоже разный. У одних людей больше ложных представлений, у других скорее апатия и проблемы с ходом мыслей, также симптомы могут меняться со временем.

Миф: человек с психотическим расстройством никогда больше не сможет жить нормальной жизнью

Реальность: значительная часть людей успешно выздоравливает после психоза, у них не случается рецидивов, и через год после кризиса от психоза остаются лишь смутные воспоминания. Однако во многих случаях все идет не так гладко, но это не означает, что вся жизнь вращается только вокруг болезни. Люди, пережившие несколько эпизодов психоза, также могут продолжать учиться, работать, создавать семью и заводить друзей.

Члены моей терапевтической бригады:

Имя:

тел. электронная почта

Имя:

тел. электронная почта

Имя:

тел. электронная почта

Часто задаваемые вопросы членов терапевтической бригады:

Что для Вас важно, о чем бы Вы хотели поговорить?

Вас что-то беспокоит (трудности с мышлением, боль, чувство напряжения и т.п.)?

Как обстоят дела со сном, пищевыми привычками, настроением?

Каковы отношения с близкими людьми?

Каков был жизненный путь, какие были интересы, учеба и другие занятия, были ли трудности в прошлом?

ВАЖНЫЕ КОНТАКТЫ

Консультации и информация — портал психического здоровья **www.peaasi.ee**

Информация Эстонского общества психосоциальной реабилитации для выздоравливающих **www.epry.ee**

Психологическая помощь в кризисной ситуации 24 часа

Дежурная комната психиатрической клиники в Таллине	617 2586
Дежурная комната психиатрической клиники в Тарту	731 8764
Дежурная комната отдела психиатрии в Пярну	516 0379
Дежурная комната психиатрической клиники в Вильянди	435 4255
Отделение неотложной медицинской помощи в Ахтме	331 1074
Отделение неотложной медицинской помощи в Нарве	357 1795

Скорая помощь 112

Центр тревоги 1247

Центры психического здоровья, группы поддержки и дневные центры:

в Таллинне: www.vaimnetervis.ee

в Тарту: www.tartuvthk.ee

в Пярну: www.ph.ee/et/kliinikud/psuhhiaatriakliinik

в Вильянди: www.viljandimaasingel.eu/teenused